गुरु नानक - सबद ८८

राम नामि मनु बेधिआ अवरु कि करी वीचारु ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ६२

राम नामि मनु बेधिआ अवरु कि करी वीचारु ॥
सबद सुरति सुखु ऊपजै प्रभ रातउ सुख सारु ॥
जिउ भावै तिउ राखु तूँ मै हरि नामु अधारु ॥१॥
मन रे साची खसम रजाइ ॥
जिनि तनु मनु साजि सीगारिआ तिसु सेती लिव लाइ ॥१॥ रहाउ ॥
तनु बैसंतरि होमीऐ इक रती तोलि कटाइ ॥
तनु मनु समधा जे करी अनदिनु अगनि जलाइ ॥
हरि नामै तुलि न पुजई जे लख कोटी करम कमाइ ॥२॥
अरध सरीरु कटाईऐ सिरि करवतु धराइ ॥
तनु हैमंचलि गालीऐ भी मन ते रोगु न जाइ ॥
हरि नामै तुलि न पुजई सभ डिठी ठोकि वजाइ ॥३॥
कंचन के कोट दतु करी बहु हैवर गैवर दानु ॥
भूमि दानु गऊआ घणी भी अंतरि गरबु गुमानु ॥
राम नामि मनु बेधिआ गुरि दीआ सचु दानु ॥४॥
मनहठ बुधी केतीआ केते बेद बीचार ॥
केते बंधन जीअ के गुरमुखि मोख दुआर ॥
सचहु ओरै सभु को उपरि सचु आचारु ॥५॥
सभु को ऊचा आखीऐ नीचु न दीसै कोइ ॥
इकनै भाँडे साजिऐ इकु चानणु तिहु लोइ ॥
करमि मिलै सचु पाईऐ धुरि बखस न मेटै कोइ ॥६॥
साधु मिलै साधू जनै संतोखु वसै गुर भाइ ॥
अकथ कथा वीचारीऐ जे सतिगुर माहि समाइ ॥
पी अंमृतु संतोखिआ दरगहि पैधा जाइ ॥७॥
घटि घटि वाजै किंगुरी अनदिनु सबदि सुभाइ ॥

विरले कउ सोझी पई गुरमुखि मनु समझाइ ॥
नानक नामु न वीसरै छूटै सबदु कमाइ ॥८॥१४॥

सार: उद्देश्य हमारे भीतरी मार्गदर्शक की तरह है जो हमारे विकल्पों को आकार देता है और हमारी यात्रा को अर्थपूर्ण बनाता है। यह मात्र लक्ष्यों से परे है, यह एक गहरी स्पष्टता प्रदान करता है जो हमारे जीने के तरीके और हमारे कार्यों के कारणों को निर्देशित करती है। जब हम अपने उद्देश्य को पहचान लेते हैं तब हमारी शक्तियाँ, मूल्य और इरादे सामंजस्य में आ जाते हैं। चुनौतियाँ अधिक सुगम हो जाती हैं क्योंकि हमें इस बात का स्पष्ट दृष्टिकोण मिल जाता है कि हम किस दिशा में काम कर रहे हैं। बंधन हटने लगते हैं और हमारे निर्णय अधिक स्वाभाविक रूप से होने लगते हैं। सच्चा उद्देश्य अनुकरण या अपेक्षा से नहीं बल्कि भीतर से उस सच्ची और जीवंत ध्वनि को सुनने से आता है जो हमें अंदर से महसूस होती है। यह तब प्रकट होता है जब हम यह पहचान लेते हैं कि हमारे जीवन में गहराई, जुड़ाव और योगदान क्या लाता है। उद्देश्य किसी उपलब्धि से कम और अपने वास्तविक स्वरूप के साथ सामंजस्य स्थापित करने से अधिक जुड़ा है। यह हमें हमारी पहचान से जोड़ता है और इस जुड़ाव में, जीवन सार्थक, स्थिर और संपूर्ण प्रतीत होने लगता है।

राम नामि मनु बेधिआ अवरु कि करी वीचारु ॥
जब सर्वव्यापी चेतना का चिंतन मन में समा जाता है तब सोचने या विचार करने के लिए और कौन से विचार या बातें बचती हैं? यह सृष्टि की एकता को अपनाने को दर्शाता है जिससे बाहरी बहसों की ज़रूरत स्वतः ही समाप्त हो जाती है।

सबद सुरति सुखु ऊपजै प्रभ रातउ सुख सारु ॥
जब आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि का बोध ध्यान की स्थिति में ले जाता है तब शांति उत्पन्न होती है, सर्वव्यापी स्रोत का सार आत्मसात हो जाता है और परम आनंद की अनुभूति होती है।

जिउ भावै तिउ राखु तूँ मै हरि नामु अधारु ॥१॥
प्रकृति की इच्छा के अनुसार जो उचित समझा जाता है वह उसी के अनुसार प्रदान करती है। मेरे लिए, एकता के साथ पहचान ही मेरा सहारा है। यह इस बात की पुष्टि करता है कि परिणामों से लगाव छोड़ना मन को स्थिर करता है। (१)

मन रे साची खसम रजाइ ॥
हे मन, प्रियतम, सर्वव्यापी चेतना की इच्छा को सच्चा मान स्वीकार करो। यह बताता है कि वास्तविकता को स्वीकार करने से जीवन सरल और स्पष्ट हो जाता है।

जिनि तनु मनु साजि सीगारिआ तिसु सेती लिव लाइ ॥१॥ रहाउ ॥
उस चेतना से जुड़े रहें जो शरीर और मन को आकार देती है। अपने अंतर्निहित जन्मजात गुणों को पहचानने से हमारे उद्देश्य-बोध की भावना विकसित और समृद्ध होती है। (१)(विराम)

तनु बैसंतरि होमीऐ इक रती तोलि कटाइ ॥
यदि शरीर को आग में जला दिया जाए या छोटे-छोटे टुकड़ों में काट दिया जाए, यह प्रतीक है कि शारीरिक पीड़ा आंतरिक जुड़ाव का विकल्प नहीं हो सकता।

तनु मनु समधा जे करी अनदिनु अगनि जलाइ ॥
यदि शरीर और मन दिन-रात बिना रुके ध्यान-साधना में लगे रहें और पवित्र अग्नि प्रज्वलित करते रहें। यह प्रतीक है कि चेतना के बिना किये गए प्रयासों में गहराई की कमी होती है।

हरि नामै तुलि न पुजई जे लख कोटी करम कमाइ ॥२॥
यदि कोई अनगिनत नेक काम और धार्मिक कार्य करे, वह सर्वव्यापी एकता पर ध्यान करने की साधना के बराबर नहीं हो सकते। यह इस बात का प्रमाण है कि एक सच्चा वास्तविक पल जीवन भर के कर्मकाण्डीय प्रदर्शन पर भारी पड़ता है। (२)

अरध सरीरु कटाईऐ सिरि करवतु धराइ ॥

यदि शरीर को आधा काट दिया जाए और सिर पर आरी रख दी जाए, यह इस बात पर ज़ोर देता है कि आध्यात्मिक ज्ञान के बिना सबसे बड़ा बलिदान भी खोखला रह सकता है।

तनु हैमंचलि गालीऐ भी मन ते रोगु न जाइ ॥

यदि किसी का शरीर हिमालय की बर्फ़ की तरह पिघल जाए, तब भी मन का रोग दूर नहीं होता। यह याद दिलाता है कि अहंकार की अशुद्धियाँ तपस्या से दूर नहीं होतीं।

हरि नामै तुलि न पुजई सभ डिठी ठोकि वजाइ ॥३॥

यदि कोई कितने ही नेक काम और धार्मिक कार्य करे एकत्व-चिंतन के बराबर नहीं हो सकते। यह दर्शाता है कि अंदरूनी सच्चाई हमेशा बाहरी सफलता से सदैव ऊपर होती है। (३)

कंचन के कोट दतु करी बहु हैवर गैवर दानु ॥

यदि कोई सोने के शानदार महल, असंख्य घोड़े और हाथी दान कर दे, यह बताता है कि अहंकार से प्रेरित दान अंततः खाली ही रहता है।

भूमि दानु गऊआ घणी भी अंतरि गरबु गुमानु ॥

बहुत सी ज़मीन और गायों के दान के बाद भी, भीतर घमंड रह सकता है। यह एक चेतावनी है कि पहचान-सम्मान के लिए किया गया दान अपना मूल्य खो देता है।

राम नामि मनु बेधिआ गुरि दीआ सचु दानु ॥४॥

जब एकत्व-चिंतन किया जाता है और वह मन में समा जाता है तब उसका सार आध्यात्मिक सत्य के धन के रूप में प्रकट होता है। (४)

मनहठ बुधी केतीआ केते बेद बीचार ॥

कई धारणाएँ हैं, आध्यात्मिक ग्रंथ और कई व्याख्याएँ हैं। यह दर्शाता है कि सीखने के प्रति प्रेम से रहित कठोर दृष्टि की मानसिकता जीवन की सरल सच्चाइयों को ढक देती है।

केते बंधन जीअ के गुरमुखि मोख दुआर ॥
मानसिक बंधनों के अनगिनत रूप हैं लेकिन जो ज्ञान प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं उनके लिए मुक्ति के द्वार खुलते हैं। यह दिखाता है कि खुद को सीमित मान्यताओं से मुक्त करके, हम गहरे बदलाव और विकास की संभावनाओं को आमंत्रित करते हैं।

सचहु ओरै सभु को उपरि सचु आचारु ॥५॥
सत्य सबसे ऊपर है, लेकिन उससे भी श्रेष्ठ सच्चा जीवन जीना है। यह इस बात पर ज़ोर देता है कि जीवन में नैतिकता को अपनाना सर्वोच्च मूल्य का प्रतिनिधित्व करता है जो वास्तविकता के मात्र ज्ञान से श्रेष्ठ है। (५)

सभु को ऊचा आखीऐ नीचु न दीसै कोइ ॥
हर कोई स्वयं को श्रेष्ठ कहता है, कोई स्वयं को नीचा नहीं देखता। यह अहंकार के नुकसान को दिखाता है जो यह मानने पर मजबूर करता है कि उसकी जीवन शैली और विश्वास सर्वोत्तम हैं।

इकनै भाँडे साजिऐ इकु चानणु तिहु लोइ ॥
एक ही ऊर्जा से समस्त सृष्टि रची गई है, वही प्रकाश तीनों लोकों में रौशन है। यह दर्शाता है कि सभी रूपों में एक ही सर्वव्यापी ऊर्जा की चिंगारी है और सभी रूप मूलतः समान रूप से पवित्र हैं।

करमि मिलै सचु पाईऐ धुरि बखस न मेटै कोइ ॥६॥
अपने कर्मों पर चिंतन से हम उस सच को जान सकते हैं जिसे कोई मिटा नहीं सकता, जो समय के आरंभ से मौजूद स्वाभाविक करुणा एवं भलाई है। यह सच्चाई हमें याद दिलाती है कि अच्छाई हमारे स्वाभाव का एक बुनियादी पहलू है। (६)

साधु मिलै साधू जनै संतोखु वसै गुर भाइ ॥
जब साधक, अपने समान आध्यात्मिक लक्ष्यों के लिए समर्पित दूसरों से जुड़ते हैं तब संतोष जन्म लेता है क्योंकि वह एक-दूसरे के सार को ग्रहण करते हैं। यह इस बात पर ज़ोर देता है कि अर्थपूर्ण संगति एवं सार्थक बातचीत भीतरी शांति देती है जिससे आरामदेह और चिंतन वाला माहौल बनता है।

अकथ कथा वीचारीऐ जे सतिगुर माहि समाइ ॥
जब ज्ञान के सार की सच्चाई हमारे भीतर समाती है तब उस अवर्णनीय रहस्य पर विचार किया जा सकता है। यह ज़ोर देता है कि बोध और अंतर्दृष्टि सिर्फ़ शब्दों या विवेकी अवधारणाओं के बजाय उपस्थिति और चेतना से जन्म लेती हैं।

पी अंमृतु संतोखिआ दरगहि पैधा जाइ ॥७॥
जो संतोष के अमृत का स्वाद लेते हैं वह अपनी अंतरात्मा, अपने आंतरिक न्यायाधीश का सम्मान पाते हैं। यह संतोष को एक शक्तिशाली अमृत के रूप में दर्शाता है जो अहंकार से जुड़ी बुराइयों पर विजय प्राप्त करता है। (७)

घटि घटि वाजै किंगुरी अनदिनु सबदि सुभाइ ॥
हमारे अस्तित्व के हर पहलू में सर्वव्यापी ऊर्जा निरंतर कंपन करती है। यह आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि का नाद उत्पन्न करती है जिसे हम सहज रूप से समझ सकते हैं। यह एक एहसास है कि वही शुद्ध ऊर्जा उनही सहज मूल्यों के साथ सभी जीवनरूप के मूल स्वरूप में है, एक ऐसा अनुभव जिसे हम महसूस कर सकते हैं अगर हम ध्यान से समय निकालें।

विरले कउ सोझी पई गुरमुखि मनु समझाइ ॥
केवल कुछ ही लोग इस बोध को समझते हैं, वही जो अपने मन के मार्गदर्शन से ज्ञान को मूर्त रूप देते हैं।

नानक नामु न वीसरै छूटै सबदु कमाइ ॥८॥१४॥
नानक कहते हैं कि चिंतन को कभी नहीं भूलना चाहिए,आध्यात्मिक ज्ञान के सार को अपनाने से सांसारिक बंधनों से मुक्ति मिलती है। (८)(१४)

तत्त्व: गुरु नानक कहते हैं कि भीतरी शांति के लिए सार्थक बातचीत अनिवार्य है। सच्चे जुड़ाव बनाने से हम एक ऐसा माहौल बनाते हैं जहाँ हमारी उपस्थिति और ईमानदारी हमारे मन को शांत व स्थिर कर, हमारे दिल को खोलकर अहंकार से मुक्त करती है। ऐसे क्षणों में संवाद दूरी नहीं

बल्कि एकता रचता है। यह संबंध स्पष्टता को जगाते हैं और याद कराते हैं कि सच्ची शांति स्वयं से और दूसरों से हमारे संबंधों की गहराई से जन्म लेती है। प्रत्येक सार्थक संवाद, नई ऊर्जा का स्रोत बनता है जो हमें संतुलन और समझ की ओर ले जाता है। शांति और गहन समझ पाने के लिए अर्थपूर्ण संबंधों व सार्थक बातचीत को अपनाना आवश्यक है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com